

Weitere Informationen (www.vz-nrw.de/restelos)

Haben Sie „Appetit bekommen“ und möchten Sie noch mehr zum Thema wissen?
Informationen rund um das Thema Lebensmittelverschwendung finden Sie auf

www.vz-nrw.de/lebensmittelverschwendung

www.vz-nrw.de/wertschaetzung (Materialien für den Unterricht)

Auf der Suche nach noch mehr kreativen oder schnellen Rezepten?
Folgende kostenpflichtigen Ratgeber erhalten Sie in der Beratungsstelle:

❖ „Kreative Resteküche“

Rezepte und Tipps zum Einkauf und Vorratshaltung. Im Durchschnitt werden pro Jahr im privaten Haushalt rund 82 kg pro Person weggeworfen; über die Hälfte ist vermeidbar. Sie möchten das ändern? Dann kann dieses Buch Sie bei Ihrem Vorhaben gut unterstützen.



❖ „Fixfood“

Rund 250 schnelle Rezepte mit höchstens 30 Minuten Vorbereitungszeit. Zeitnot hält Sie vom Kochen ab, und lässt sie öfter, als Sie eigentlich wollen, zu Fertigprodukten greifen? Dieses Buch schafft Abhilfe! Es zeigt, wie Sie auch mit wenig Zeit fantasievoll und gesund kochen können.



❖ Diese Bücher könnten Sie auch interessieren:

„Vegetarisch Kochen“, „Bärenstarke Kinderkost“, „Mahlzeit, Kinder!“
„Gesunde Ernährung von Anfang an“ (Stillen, Säuglingsnahrung, Breie, Gläschenkost)

Außerdem bieten wir Ihnen die **Tablet-App**: „Von wegen Reste“ mit vielen Resterezepten.

Kontakt Verbraucherzentrale - Beratungsstelle Castrop-Rauxel

Leiterin der Geschäftsstelle	Susanne Voss
Straße, Ort	Mühlengasse 4 / 44575 Castrop-Rauxel
Öffnungszeiten	Montag: 09:00 - 12.00 + 14:00 - 18:00 Uhr Dienstag 09:30 - 15:00 Uhr Donnerstag 09:00 - 12.00 + 14:00 - 18:00 Uhr Freitag 09:30 - 15:00 Uhr
Telefon	02305 69879 - 01
E-Mail	castrop-rauxel@vz-nrw.de

Kooperation mit der Ortsarbeitsgemeinschaft
der Verbraucher Castrop-Rauxel



REST(E)LOS GENIEßEN

Geknnt gekocht für Feiern ohne Reste.

Inhaltsverzeichnis

REST(E)LOS GENIEßEN	3
Besser Planen: Für Gäste kochen	4
Wichtige Planungsfragen	4
Buffets planen	5
Einkauf	6
Lagerung	7
RESTE-REZEPTE	8
Herzhafte „Arme Ritter“	8
Hamburger Bratenschnittchen	9
Kartoffelkloß-Taler	9
Reis-Gemüsesuppe	10
Brotsuppe	10
Holländische Soße	10
Nudelauflauf	11
Gemüse-Curry	11
Gratinierte Tomaten mit Lammkoteletts	12
Fleischhaschee	12
Frauenschinken	13
Schoko-Nuss-Rührkuchen	13
Trifle	14
Lebensmittelreste richtig entsorgen!	14
Was gehört in den Bio- und Restabfallbehälter	15
Achtung - Abfälle gehören nicht ins Abwasser!	15
Weitere Informationen (www.vz-nrw.de/restelos)	16

REST(E)LOS GENIEßEN

Wer kennt es nicht? Zu festlichen Anlässen – wie Geburtstagen, Partys, Weihnachten oder anderen Festen – möchte man etwas Besonderes kochen, für jeden Geschmack soll etwas dabei sein und alle sollen satt werden. Wer nicht jeden Tag für viele Gäste kocht, verschätzt sich leicht mit den Mengen und muss sich nach dem Fest noch um die vielen Überbleibsel kümmern. Die kosten nicht nur Geld und Zeit, sondern landen leider auch oft im Abfall.

Damit Sie künftig entspannt feiern können, haben wir viele Informationen und Tipps zusammengestellt, wie Sie besser planen können und auch gleichzeitig etwas für die Umwelt und den Klimaschutz tun. Bleibt trotzdem etwas übrig, helfen Ihnen unsere **Resterezepte**.

Machen Sie mit! Seien Sie Lebensmittelretter!

Zu viele gute Lebensmittel landen in der Tonne – dies zeigt der Film „Taste the waste“ und das hat viele Verbraucher/-innen schockiert. Nicht immer hat man es selbst in der Hand etwas dagegen zu tun. Denn bereits in der Landwirtschaft, bei der Verarbeitung und im Handel werden viele verzehrbare Lebensmittel weggeworfen. Doch wir Verbraucher/-innen sind für rund die Hälfte aller Lebensmittelabfälle verantwortlich. Darum: Lebensmittel vor der Tonne retten kann jede/-r!



Weniger Lebensmittelabfälle heißt:

- weniger Energieverbrauch, weniger Kohlendioxid-Ausstoß, weniger Flächennutzung – auch für Futtermittel – weniger Wasserverbrauch
- mehr Ernährungssicherung in Entwicklungsländern.

Beispiele in Zahlen

Es gibt zwar noch keine ausreichenden Daten, aber Schätzungen, die deutlich machen, wie die Umwelt durch weniger Lebensmittelabfälle entlastet werden kann.

• Mehr Fläche für Bioanbau oder Natur!

Zirka 10 Prozent weniger Anbauflächen werden benötigt, wenn Verbraucher/-innen konsequent ihre Lebensmittelabfälle vermeiden. Rund 20 Prozent der Anbauflächen in Deutschland können eingespart werden, wenn die Verluste vom Anbau bis zum Konsum verringert werden.

• Klimaschutz ohne Verzicht

Rund 800 kg Treibhausgase (Kohlendioxid-Äquivalente) können Sie jährlich einsparen, wenn Sie keine Lebensmittel wegwerfen. Das sind immerhin sieben Prozent des jährlichen Treibhausgas-Ausstoßes pro Kopf in Deutschland. (Quellen: WWF 2012, Öko-Institut)

• 900 Euro sparen im Jahr?

Wie beim Energiesparen bringt die Einsparung von Lebensmittelabfällen auch direkt etwas für die Haushaltskasse: Immerhin über 900 Euro für einen 4-Personen-Haushalt.

Besser Planen: Für Gäste kochen

Wie schafft man es, weniger Lebensmittel wegzuerwerfen, gerade wenn es zu feierlichen Anlässen Leckereien im Überfluss gibt? Die EUV Abfallberatung hat in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Castrop-Rauxel und der OAGV für Sie zu diesem Thema ein Paket zusammengestellt: Starten Sie am besten mit einer übersichtlichen Einkaufsliste!



Wichtige Planungsfragen

Welche Esser haben Sie zu Gast?

Oft gleichen sich die Essgewohnheiten bei den geladenen Gästen aus, einige essen weniger, andere greifen gut zu. Darum halten Sie sich ruhig an die Durchschnittswerte. Kinder werden ab ca. 6 Jahren mit einer halben Portion berechnet, ab 10 bis 12 Jahren als „vollwertige“ Esser gerechnet. Senioren/innen essen eher etwas weniger als die durchschnittliche Portion.

Vegetarier oder Fleischliebhaber?

Wenn Sie Vorlieben kennen, sollten Sie z. B. für Vegetarier die angegebenen Fleischmenge in die Gemüse- oder Beilagenmengen rechnen.

Portionsgrößen

Bieten Sie ein Buffet an, wird oft über einen längeren Zeitraum gegessen. Sie sollten ca. 800 Gramm Lebensmittel pro Person rechnen, für Menschen mit gutem Appetit rund 200 Gramm mehr, also 1000 Gramm.

Für Menschen mit wenig Appetit reichen 600 Gramm. Wenn Sie einen Eintopf oder eine Suppe als Hauptgericht beim Buffet anbieten, ersparen Sie sich viel Arbeit. Rechnen Sie rund 500 Milliliter pro Person.

Portionsgrößen für ein Eingang- bis Dreigangmenü oder Buffet finden Sie auf dem „Portionsplaner“ der Verbraucherzentrale NRW oder im Internet unter: www.vz-nrw.de/restelos



Was gibt es sonst noch?

Laden Sie „nur“ zu einem Mittag- oder Abendessen ein? Gibt es vor dem Menü oder später noch Kaffee und Kuchen? Wollen Sie noch Knabbereien oder Süßes (z. B. Weihnachten) bereiten? Wenn Ihr Menü nicht zu üppig ausfällt, sind Ihre Gäste bestimmt froh, dass Sie auch noch auf diese Sachen Appetit haben.

Erfahrungen machen!

Wir können Durchschnittswerte zur Orientierung liefern. Individuelle Vorlieben müssen Sie ergänzen oder anpassen. Achten Sie bewusst darauf, was übrig bleibt oder was schnell leer geputzt wurde. Beim nächsten Essen können Sie dann noch besser planen.

Buffets planen: Auswahl erhöhen, aber nicht die Mengen

Buffets lohnen sich ab 12 Gäste und mehr. Rund 800 Gramm Lebensmittel rechnet man im Durchschnitt pro Person bei einem Buffet. Gerade bei Buffets neigt man dazu, von vielen verschiedenen Gerichten die jeweilige Rezeptmenge auf die Anzahl der Gäste hochzurechnen.

Die Reste sind also unvermeidlich. Lassen Sie sich von dem Grundsatz leiten: Ihre Gäste probieren bestimmt gerne von allen Sachen, aber essen sich nicht an allen Leckereien satt.

Mehr Vielfalt heißt auch kleinere Portionsgrößen der einzelnen Gerichte!

Wichtig: Je mehr Gerichte Sie anbieten möchten, desto mehr Vorbereitungszeit müssen Sie einplanen!

Putz- und Garverluste

Je nach Gemüseart müssen Sie etwas mehr oder viel mehr einkaufen. Unsere Übersicht zeigt, welche Gemüsereste durchschnittlich beim Putzen/Vorbereiten anfallen (Angaben in Prozent, das heißt diese Mengen müssen Sie **mehr** einkaufen).

Ganz wenig, max. 10 %	grüne Bohnen, Champignons, Fenchel, Gurke ungeschält, Tomate, Zwiebel
Etwas, 10-20 %	Aubergine, Chicorée, Kartoffeln, Mangold, Möhren, Spinat, Zucchini; <u>mit Strunk</u> : Blumenkohl, Brokkoli, Grünkohl; <u>mit grünem Anteil</u> : Porree
Mittel, 20-35 %	Chinakohl, Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Gurke (ohne Schale), Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Paprika, Rosenkohl, Rotkohl, Rote Beete, Sellerie, Spargel, Weißkohl, Wirsing
Viel, 35-50 %	Artischocke, Dicke Bohnen, Porree, Schwarzwurzeln <u>ohne Strunk</u> : Grünkohl, Blumenkohl, Brokkoli
Rund 60 %	grüne Erbsen in Schale und Zuckermais

Garverluste bzw. nicht essbare Anteile

Auch beim Garen verliert Essen an Gewicht. Insbesondere bei Fleisch sollten Sie etwas mehr einkaufen, damit Sie die gewünschten Mengen nach dem Zubereiten auf dem Teller haben.

Garverluste beim Fleisch betragen ca. 30 Prozent.

Knochen und Gräten

Auch diese Anteile sollten beim Einkauf berücksichtigt werden.

- Bei Geflügel mit Knochen pro Portion 250-300 Gramm rechnen (entspricht 180-200 Gramm Fleisch)
- Fisch mit Kopf und Gräten: rund 200-300 Gramm pro Person rechnen (entspricht zirka 150 Gramm Fisch zum Essen)

Noch ein paar Tipps zum Zubereiten/Servieren

- Die Zugabe von Zitronensaft sorgt dafür, dass zerkleinertes Obst nicht braun wird.
- Brot nicht ganz aufschneiden, damit es nicht so schnell austrocknet.
- Salatsoßen immer extra reichen, so können Sie Salate auch noch am nächsten Tag essen.

Einkauf

Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) – Keine Lizenz zum Wegwerfen!

„Mindestens haltbar bis“ diese Kennzeichnung müssen fast alle verpackten Lebensmittel tragen. Das MHD gibt an, bis zu welchem Zeitpunkt das Produkt seine spezifischen Eigenschaften wie Geschmack, Geruch und Nährwert behält. Die Datumsangabe gilt nur für ungeöffnete Verpackungen, die unter den empfohlenen Lagerbedingungen durchgehend aufbewahrt wurden. Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums sind die Lebensmittel meist nicht verdorben, allerdings sollten Sie dies mit allen Sinnen prüfen.

Nicht zu verwechseln ist das MHD mit dem Verbrauchsdatum (VD), erkennbar am Aufdruck „zu verbrauchen bis...“ verbunden mit dem Datum oder einem Hinweis, wo das Datum zu finden ist.

- Es ist auf leicht verderblichen Lebensmitteln wie Hackfleisch, Putengulasch oder Fisch zu finden.
- Über dieses Datum hinaus darf das Produkt nicht mehr verkauft oder verzehrt werden, da mit gesundheitlichen Gefahren zu rechnen ist!



Lagerung

Den richtigen Platz im Kühlschrank wählen:

Oberstes Fach (ca. 8 °C)	Käse, zubereitete Speisen, Geräuchertes, Konfitüre
Mittlers Fach (ca. 5 °C)	Milchprodukte
Unterstes Fach bzw. Glasplatte (2-3 °C)	Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Wurstwaren, Salate
Gemüsefach (ca. 9 °C)	Obst und Gemüse außer kälteempfindlichen Sorten wie z. B. Süd- und Zitrusfrüchte, Gurken, Kartoffeln, Kürbis, Paprika, Tomaten, Zucchini
Kühlschrantür (ca. 9 °C)	Eier, Butter, Milch, Salatsoßen, Tuben, Mayonnaise, Getränke

Aufpassen:

Am Einkaufsort (Metzgerei, Bedientheke) **frisch hergestelltes Hackfleisch** (auch in Folie) muss am Herstellungstag verbraucht werden. Danach muss es entsorgt werden.

Bei **in festen Kunststoffschalen verpacktem Hackfleisch** gibt es teilweise auch mehrtägige Haltbarkeitsfristen. Diese gelten jedoch nur bei besonders niedrigen Lagertemperaturen (z. B. max. +2° C), die nur moderne Kühlschränke bieten. Sobald diese Temperaturen überschritten werden, gilt das Gleiche wie für frisch hergestelltes Hackfleisch.

Frisches Geflügel ist im Kühlschrank 1 bis 2 Tage haltbar, sollte unbedingt abgedeckt gelagert werden und darf wegen der Salmonellengefahr nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen.

Was sollten Sie nicht als Rest weiter verwerten?

- Lebensmittel, die mit **rohem Eigelb** zubereitet wurden (Salmonellengefahr). Dazu zählen zum Beispiel: Mayonnaise, Aioli, Tiramisu, Mousse au chocolat.
- Gerichte, die mit **rohem Fleisch** zubereitet wurden wie Mettbrötchen, Carpaccio. Lebensmittel, die mit **Schimmel befallen** sind. Ausnahmen sind Konfitüren mit mehr als 50 Prozent Zucker, Hartkäse oder ganz Brotleibe, wenn nur wenig Schimmel anhaftet. Dann reicht das großzügige Entfernen dieser Stellen.
- Säfte, die **angegoren** sind (erkennbar an der Schaumbildung).
- Fleisch und Wurstwaren, die eine **untypische Verfärbung** oder **schmierige Oberfläche** aufweisen.

RESTE-REZEPTE

Aus wenig wird mehr: Die Kekse, Schokolade, Nüsse von gestern, das restliche Gemüse, Obst oder Brot – alles Zutaten, die auf den ersten Blick keine Mahlzeit ergeben. Ergänzt man aber diese Reste mit ein paar einfachsten Zutaten, entdeckt man auf den zweiten Blick tolle Gerichte, die einfach sind und gut schmecken. Mit etwas Übung lernt man die gewünschte Menge einzuschätzen und entdeckt auch die ein oder andere geschmackliche Kombination, die selbst Ihre Familie und Gäste überraschen wird.

In diesem Rezeptheft finden Sie ein paar Ideen, die Ihnen zeigen, wie Sie im Handumdrehen das Beste aus Resten zaubern und Basis-Zutaten kreativ nutzen. Vom Frühstück bis zum Dessert, es gibt viele Möglichkeiten für schnelle Snacks, Vorspeisen und Hauptgänge. In den folgenden Rezeptvorschlägen sind die **Restlebensmittel „fett“** gedruckt!

Versuchen Sie es einfach! Wir wünschen viel Spaß beim Kochen und guten Appetit

Herzhafte „Arme Ritter“ (Snack)

Rezept von Dhana Stannek

Zutaten

1 Brötchen oder Toast vom Vortag
2 Eier, ca. 100 ml. Milch,
Paprikapulver, Salz
Fett zum Braten

Zubereitung

Das Brötchen in ca 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und trocknen lassen. Die Eier mit der Milch mischen und nach belieben mit Paprikapulver und Salz würzen und in eine flache Form geben. Die getrockneten Brötchenscheiben in die Eier/Milchmischung legen und so lange warten, bis sie sich vollgesogen haben. Die Brötchenenden vorher am besten etwas abreiben, damit die Masse gut einziehen kann. Die vollgesogenen Brötchenscheiben in der Pfanne goldgelb anbraten.

Tipp

Wer es lieber süß mag, lässt das Salz und das Paprikapulver weg und gibt nach dem braten eine leckere Zimt und Zuckermischung, Nutella oder Marmelade oder fruchtige Orangenfilets mit geriebener Schokolade auf die warmen Toastscheiben.



Hamburger Bratenschnittchen (Snack)

Rezept von Susanne Voss

Zutaten

kalter Braten & Bratensoße

Brot, Eier, evtl. Käse, Gewürzgurke, Salat

Zubereitung

Das Brot entweder kurz im Toaster rösten oder mit Butter bestreichen. Braten hauchdünn aufschneiden. Braten auf dem Brot verteilen und die erwärmte Soße darüber geben. Spiegeleier braten und darauf legen. Mit saurer Gurke oder einem kleinen Salat servieren. Als Salatbeilage passt sowohl ein grüner Blattsalat als auch ein herzhafter Kartoffelsalat. Die Bratenschnitte zum Schluss mit z.B. Petersilie oder Schnittlauch garnieren und noch warm servieren.

Tipp

Auch lecker mit einer Scheibe Käse zwischen Bratenfleisch und dem Spiegelei.



Kartoffelkloß-Taler (Vorspeise)

Rezept von Christoph Behrenspöhler

Zutaten

Kartoffelklöße / Knödel vom Vortag
Öl / Fett zum braten

Zubereitung

Die Kartoffelklöße in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in Öl / Fett goldbraun anbraten. Die krossen Scheiben eignen sich so zubereitet hervorragend als Beilage zu Fleisch mit und ohne Sauce oder Gemüse.

Tipp

Die Taler schmecken auch hervorragend mit Speck und Zwiebeln oder ganz einfach mit Ketchup oder Tzatziki. Auch als vegetarische Variante ein Genuss. Kombinieren Sie die warmen Kartoffelkloß-Taler mit Blattsalaten und köstlich gebratenen Champignons.

Für den ganz besonders süßen Zahn gibt es in Westfalen noch die Spezialität, die gebratenen Scheiben dick mit Zuckerrübensirup zu bestreichen.



Reis-Gemüsesuppe (Vorspeise)

Rezept von Vanessa Wels

Zutaten

200 g gekochten Reis vom Vortag
verschiedene Gemüsesorten, z.B. Paprika, Lauch, Zwiebel, Möhre, Pilze, Erbsen, Bohnen
500 ml Brühe, Salz & Pfeffer, Olivenöl, Kräuter



Zubereitung

Gemüsesorten putzen, schälen und in gleichmäßige Streifen schneiden. Zusammen mit der gewürfelten Zwiebel sowie etwas Rosmarin in einem Topf mit Olivenöl andünsten. Gemüsebrühe erwärmen und Gemüse hinzugeben. Die 200 g Reis vom Vortag in die Brühe geben und kurz aufkochen. Mit gehackten Gartenkräutern abschmecken und servieren.

Brotsuppe (Vorspeise)

Rezept von Christel Wagner

Zutaten

300-500 g verschiedene Brot- und Brötchensorten
50 g Rosinen oder Backpflaumen, 200 g Sahne, Salz, Zucker

Zubereitung

Schwarzbrot und Brötchen einweichen und in dem Einweichwasser zerkochen. Das zerkochte Brot durch ein grobes Sieb streichen. In Wasser die Rosinen oder geschnittenen Backpflaumen garkochen. Rosinen oder Backpflaumen mit dem Kochwasser in die Suppe geben, mit Zucker und einer Prise Salz abschmecken. Anschließend einen Becher frische Sahne unterheben.

Holländische Soße

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Zutaten (4 Portionen)

250 ml Gemüsebrühe
3 EL Wasser, 1 EL Zitronensaft

2 EL Butter, 2 EL Mehl
1 Eigelb



Zubereitung

Die Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl zufügen und eine Mehlschwitze herstellen. Wenn das Mehl hellgelb ist, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Gut durchschlagen, damit keine Klümpchen entstehen. Die Soße ca. 5 Minuten köcheln lassen. Das Eigelb mit Wasser verschlagen und in die Soße geben. Jetzt nicht mehr kochen lassen! Die Soße mit Zitronensaft abschmecken. Passt gut zu weißem gekochtem Spargel & Pfannkartoffel oder Blumenkohl.

Nudelauflauf (Hauptgang)

Rezept von Christel Wagner

Zutaten

250 g gekochte Nudeln vom Vortag
100 g Speck oder Schinkenreste
100 g geriebener Käse & 125 ml Sahne
Fett, für die Form



Zubereitung

Nudeln in eine ausgefettete Auflaufform geben, Sahne und in Streifen geschnittenen Speck oder Schinkenreste dazu, Käse darauf verteilen. Wahlweise mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 10-15 Minuten überbacken

Tipp

Die Nudeln kann man auch durch Kartoffeln ersetzen und mit Spinat und kleinen Tomatenwürfeln kombinieren. Wer lieber Fisch mag, kann auch Lachsstreifen dazugeben, die mit etwas Zitronensaft und Salz abgeschmeckt eine tolle Variante zu Fleisch sind.

Gemüse-Curry (Hauptgang)

Rezept von Ralf Ebeling

Zutaten

Gemüsereste vom Vortag
Fleisch oder Fisch
Currypulver, Salz, Zucker
1 Dose Kokosmilch oder ein Becher Wasser mit 1 TL gekörnte Brühe
Basmati- oder Jasminreis



Zubereitung

Das Gemüse in mundgerechte Stücke oder Streifen schneiden. Fleisch, Fisch ebenfalls klein schneiden und leicht anbraten. Die Kokosmilch und Brühe mit ein bis zwei Esslöffeln Currypulver aufkochen und abschmecken. Ab jetzt kommt es ein wenig auf Ihre Erfahrung an: Die Gemüse nacheinander zugeben, so dass sie zur gleichen Zeit gar sind. Mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Das Curry sanft köcheln lassen und je nach Geschmack mit etwas Limettensaft nochmals abschmecken. Einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Den Reis hinzugeben und 5-8 Minuten kochen lassen. Zwischendurch umrühren.

Tipp

Dazu passt Reis, aber auch Brot und ein kräftiger Weißwein. Wer es fruchtig mag kann kurz vor dem Garzeitende frische gewürfelte Ananas dazugeben.

Gratinierte Tomaten mit Lammkoteletts (Hauptgang)

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Zutaten (2 Portionen)

1/2 Mozzarella (ca. 60 g)

2 EL gegarter Reis

2 große Tomaten

40 g Walnusskerne

Jodsalt, Pfeffer aus der Mühle

1 Stängel Rosmarin, 1 EL Olivenöl

1 EL frisch geriebenen Parmesan

4 Stiel-Lammkoteletts



Zubereitung

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und die Kerne und die Flüssigkeit mit einem kleinen Löffel oder Kugelausstecher entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Den Mozzarella in Stücke schneiden und zusammen mit dem Reis in die Tomaten geben. Die Rosmarinnadeln abstreifen und hacken. Die Walnüsse ebenfalls hacken. Rosmarin, Walnüsse und Parmesan mischen und auf die Füllung streuen. Mit 1/2 Esslöffel Olivenöl beträufeln. Unter dem vorgeheizten Backofengrill etwa 5 Minuten gratinieren. Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Olivenöl erhitzen und die Lammkoteletts pro Seite etwa 2 Minuten braten. Zusammen mit den Tomaten anrichten und mit Rosmarin garniert servieren. Dazu Baguette reichen.

Fleischhaschee (Hauptgang)

Rezept von Elisabeth Sommerfeld

Zutaten

500 g Fleisch- oder Wurstreste

40 g Fett, 40 g Mehl,

2 Zwiebeln, Salz & Pfeffer

1/2 Beutel Braten-Gewürzubereitung

Zubereitung

Die kleingeschnittenen Zwiebeln und Mehl in Fett hellbraun rösten. Dann mit Brühe, Soße oder Wasser auffüllen. Salz und Braten-Gewürzubereitung zufügen. Die zerkleinerten Fleischreste mit der Soße aufkochen. Nach belieben kleingeschnittene Gurken oder Pilze mit-schmoren. Veränderung: Fleischhaschee anstelle von Braten-Gewürzubereitung mit 1/2 Päckchen Ungarisch Gulaschgewürz zubereiten.

Tipp

Dazu passen Kartoffelpüree oder Nudeln.

Frauenschenkel (Hauptgang)

Rezept des IBKF

Zutaten (2 Portionen)

ca. 200 g Reste von gekochtem Reis vom Vortag

1/2 kg Hackfleisch, 1 rohes Ei

1 Zwiebel, Pfeffer, Salz

1 Teeglas ungekochter Reis



Zubereitung

Die Zwiebel kleinschneiden und anbraten. Das Gehackte kurz darin andünsten und dann abkühlen lassen. Den Reis vom Vortag hinzufügen und alles tüchtig kneten. Den rohen Reis und das Ei hinzufügen und ebenfalls vermengen. Das Gemisch in zitronengroße Hackbällchen formen und in etwas Butter oder Öl ausbraten.

Tipp

Die Frikadellen vor dem Braten in Paniermehl und dann im verquirlten Ei wenden und in der Pfanne von beiden Seiten braten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Warm oder kalt servieren. Kombiniert werden kann das Hackfleisch-Reisgemisch auch mit gehackter Petersilie oder Paprikapulver. Dazu passt Fladenbrot und ein bunt gemischter Salat.

Schoko-Nuss-Rührkuchen (Dessert)

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Zutaten

100 g Haselnusskerne (gemahlen)

100 g Zartbitterschokolade (gehackt)

3 Eier, 1/2 Päckchen Backpulver

150 g Butter oder Pflanzenmargarine

250 g Weizenvollkornmehl

100 g Honig oder Zucker, 1 EL Kakao



Zubereitung

Die Eier trennen. Butter mit dem Zucker cremig schlagen, die Eigelbe unterrühren und weiter-schlagen. Mehl, Backpulver, Kakao, Nüsse und Schokolade dazugeben und unterrühren. Zum Schluss das Eiweiß locker aufschlagen und unterheben. Alle Zutaten zu einem Teig verrühren. In eine gefettete Kastenform füllen und im Backofen bei 175°C ca. 45 Minuten backen.

Tipp

Wenn Vollmilkschokolade verwendet wird, weniger Honig oder Zucker benutzen. Es können auch andere Nüsse wie Mandeln genutzt werden. Wer eine Kuchenglasur mag, lässt Schoko-lade in einem Topf im Wasserbad schmelzen und streicht diese über den abgekühlten Kuchen.

Trifle (Dessert)

Rezept der Verbraucherzentrale NRW

Zutaten (2 Stück)

4 - 5 Plätzchen oder 1 Stück Stollen

200 g Quark (oder 100 g Quark & 100 g Joghurt)
evtl. etwas Milch oder Sahne

Früchte, 1 EL Zucker



Zubereitung

Plätzchen oder Stollen zerkrümeln, den Boden von Gläsern oder einer kleinen Auflaufform damit bedecken, darüber eine Schicht leicht gezuckerte Quarkcreme (nach Belieben aus Quark, Joghurt, Milch oder Sahne) mit Früchten geben - wie eingelegten Pflaumen, Kirschen aus dem Glas, Apfel- oder Birnenkompott - oder was sonst noch beim Fest übrig geblieben ist.

Tipp

Wenn keine Kinder mitessen, kann man auch ein wenig Likör, Rum oder Amaretto über das Gebäck träufeln.

Lebensmittelreste richtig entsorgen!

Auch bei bewusstem Umgang mit Lebensmitteln wird es Reste geben, die Sie nicht mehr verwenden können. Hier die Entsorgungstipps der Umweltberater/in des EUV!

Da nicht jeder Bürger einen Komposter im Garten hat, stellt der EUV Stadtbetrieb C.-R. die Bioabfallbehälter für Abfälle aus Küche und Garten bereit. Reste von Salat und Gemüse sowie Gartenabfälle, wie Grasschnitt und Laub können so umweltfreundlich entsorgt und kompostiert werden. Der Bioabfall wird gesammelt und in einer Großkomposteranlage zu wertvollem Dünger für z.B. die Landwirtschaft verarbeitet.

Die Rest- und Bioabfallbehälter werden in gleicher Größe geliefert und alle vierzehn Tage geleert. Weitere Informationen zu unserem Leistungs- und Gebührenangebot finden Sie auf unsere Internetseite: www.euv-stadtbetrieb.de

Jeder Bürger kann helfen das Abfallaufkommen zu verringern und sich gleichzeitig am Beitrag zum Thema Nachhaltigkeit beteiligen. Bei Fragen stehen unsere Mitarbeiter Ihnen gern zur Verfügung. Unter folgender Telefonnummer oder E-Mail-Adresse geben wir Ihnen gern weitere Auskünfte.

Telefon 02305 96 86 - 666

E-Mail abfallwirtschaft@euv-stadtbetrieb.de

Was gehört in den Bio- & Restabfallbehälter

Auf den Kompost, wenn vorhanden, oder in den Bioabfallbehälter gehören:

- Obst- und Gemüsereste, z.B. Kartoffelschalen, Salatblätter
- Speisereste, auch gekocht (Zeitungspapier zum Einwickeln)
- Brot- und Kuchenreste, Eierschalen
- Fisch (auch Gräten) & Federn
- Kaffeesatz, Filtertüten, Teebeutel
- Blumenreste, Topfpflanzen ohne Topf
- Wildkräuter, Baumrinde, Unkraut, Moos
- Rasen- & Heckenschnitt, Laub

In den Restabfallbehälter gehören:

- Hygieneartikel
- Spültücher
- verschmutzte Tücher
- Wegwerfwindeln
- Kehricht, Asche
- Katzenstreu
- Staubsaugerbeutel
- Zigarettenkippen
- Kerzen, Leder, Gummi, Draht
- Tapetenreste, Spielsachen, Videokassetten
- Glühbirnen, Glasschüsseln & -teller
- Konserven, bei denen Boden oder Deckel sich wölben (nicht öffnen)

Achtung - Abfälle gehören nicht ins Abwasser!

Lebensmittelreste dürfen auf gar keinen Fall über die Toilette entsorgt werden!

Es gibt gleich drei Gründe, warum Lebensmittelabfälle und Fett nicht über Toilette oder den Abfluss entsorgt werden sollten. 1.) Wenn es sich um grobe Abfälle handelt, können sie die Rohre verstopfen. 2.) Die Reste locken Ungeziefer in den Abwasserkanälen an. Lebensmittelreste aller Art sind ein gefundenes Fressen für Ratten. 3.) Die Klärung der Abwasserkanäle und die Aufbereitung über die Klärwerke ist aufwändig und kostenintensiver.

Richtig: Flüssiges Fett abkühlen lassen und die kalte Masse in Zeitungspapier gewickelt über die Restmülltonne entsorgen. **Handeln Sie verantwortungsvoll:** Medikamente, Farben, Lacke, Öle, Hygieneartikel und Kleintierstreu sind schädlich für unser Abwasser und die Umwelt.